

スマホで簡単  
アプリ参加もできます!



歩く・体操する  
令和6年 最大7,500ポイント貯まる!!



# しゃい健幸ポイント

## 新規参加者募集

参加条件  
18歳以上の斜里町民  
(斜里町に住民票のある方)  
※学生は除く

参加費  
無料

昨年度は約1200人の方にご参加いただき大好評だった健幸ポイント  
気軽に参加してみませんか?

### 健幸ポイントとは?

毎日の歩数やいきいき百歳体操参加でポイントが貯まります。町民の皆さんの健康づくりを応援し、地域を活性化することを目的とした事業です。日々の歩数やいきいき百歳体操の参加でポイントが貯まり、そのポイントは町内のポテトカード加盟店で使うことができます。

貯めたポイントは…  
(獲得ポイントが100ポイントに満たない場合、ポテトカードに交換できません)

健幸ポイント  
1ポイント



ポテトポイント  
1ポイント



1円



### ポイントの貯め方

#### ① ウォーキング健幸ポイント 最大4,300ポイント

- ① 申し込み後、毎日の歩数を手帳に記入する。または、専用歩数アプリを利用する。
- ② 毎日の歩数に応じて、1日につき5~15ポイント。1か月の平均歩数が基準の歩数に達すると100ポイント

もらえるポイント	1日あたりの歩数			1か月あたりの平均歩数
	1日につき5ポイント	1日につき10ポイント	1日につき15ポイント	1か月につき100ポイント
18~64歳の基準	4,000~4,999歩	5,000~7,999歩	8,000歩以上	月平均で8,000歩以上
65~74歳の基準	3,000~4,999歩	5,000~5,999歩	6,000歩以上	月平均で6,000歩以上
75歳以上の基準	2,000~2,999歩	3,000~5,999歩	6,000歩以上	月平均で6,000歩以上

#### ② いきいき百歳体操健幸ポイント 最大2,000ポイント

- ① 百歳体操に1回参加でスタンプ1個 ▶▶1個25ポイント
- ② 6か月継続で500ポイント
- ③ サポーターポイント1,200ポイント(各会場で2~3名)

参加方法は裏面をご覧ください



【ポイント付与対象期間】  
令和6年1月1日～12月31日  
【ポイントの交換について】  
2月末に「獲得した健幸ポイント数のお知らせ」と「ポイント交換申請書」を事業参加者にお送りします。

転倒や熱中症、歩きすぎに注意し  
無理のない範囲でウォーキングを続けましょう！

## ウォーキング健幸ポイント参加方法


ウォーキングの際は、  
交通ルールやマナーを守りましょう。

### ① 専用アプリ「aruku&(あるくと)」をインストールして参加

新規	<p>① スマートフォン専用アプリ「あるくと」をダウンロード⇒ </p> <p>② 「斜里町」の団体に参加 <b>専用団体コード『shari』</b></p> <p>※住所・氏名・生年月日は正しく入力してください。 ※団体に参加することで、ウォーキング健幸ポイント事業の参加申込が完了します。</p>	<p>※iOS9.0以降、iPhone5S以降対応 (iPhone5C、iPadシリーズを除く) ※Android5.0以降対応</p>
継続	<p>手続きは不要です。 継続を希望しない場合は、アプリのアンインストールをお願いいたします。</p>	

※ 歩数データ更新のため週に1回はアプリを開いてください。  
※ アプリを3か月起動されない場合、登録を削除する場合があります。

### ② ウォーキング手帳に記録して参加※ 参加申し込みの月からポイントが付与されます。

新規	<p>① 『斜里町ウォーキング健幸ポイント事業参加申込書』を提出する。 (ぼると21 健康支援係・役場医療年金係・ウトロ支所)</p> <p>② 毎日の歩数をウォーキング手帳に記録する。</p>	
継続	<p>ポイント交換時に参加登録を受付けます。 ポイント交換に来られなかった場合、改めて申込する必要があります。</p>	

## いきいき百歳体操健幸ポイント参加方法

- ① 町内で実施されている「いきいき百歳体操実施会場」で『健幸ポイントカード』をもらう。
- ② 体操に参加して、トコさんスタンプを集める。



【いきいき百歳体操実施会場】	団体名	会場	曜日	時間
		-	ぼると21	月
			水	10:00
	3自治会合同(本町中央・第三 港町第一自治会)	道の駅しゃりコミュニティルーム	月	9:00
				10:30
	光陽南自治会	光陽南自治会館	月	13:00
	望岳自治会	新望岳集会所	月	13:30
	あおばの家	あおばの家	火	9:00
	生き生きクラブ	文光中央自治会館	火	13:00
	ふれあいクラブ	老人福祉センター	火・金	11:00
	港町第二自治会	母と子の家★200円	水	10:30
	文一むつみ会	老人福祉センター	水	13:30
	文光自治会	文光集会所	木	13:30
	中斜里自治会	中斜里公民館	水	10:00
	にこにこ体操クラブ	ウトロ漁村センター	金	13:00
	朝日第2自治会	朝日第2自治会館	土	9:30
	朝日第3自治会	朝日第3自治会館	土	10:00
	豊倉西自治会	豊倉西自治会館	土	10:00
	青葉友和会	かえで東集会所	金	13:00
	新光自治会	新光公共集会所	土	13:00
	来運いきいき百歳体操	来運地区集落センター	日	10:00
	! NEW! 豊倉北老人クラブ	光陽公共集会所	土	10:00
	! NEW! 港西町自治会	港西町コミュニティセンター	土	9:00

※曜日や時間が時期によって変更したり、隔週実施の会場があります。ぼると21にお問い合わせください。  
※★がついている会場は、参加費が必要です。